

Wildsalate

Martin Koradi

Jedes Jahr im Frühling stellt uns die Natur zahllose frischpriesende Kräuter als Wildsalate und Wildgemüse zur Verfügung. Zwar werden sie in vielen Gegenden durch intensive Düngung zurückgedrängt, doch findet man immer noch Stellen, die nicht bewirtschaftet und nicht gedüngt sind und sich deshalb zum Sammeln eignen. Beispiele dafür sind Wiesenborde, Waldränder und Waldlichtungen fern von Autobahnen, staubigen Strassen und Baustellen. Sammeln Sie ausschliesslich Pflanzen, die Sie einwandfrei kennen und mit Mass, das heisst nur soviel, wie Sie gerade frisch verwenden können. Geschützte Pflanzen lässt man selbstverständlich stehen und von weniger häufig vertretenen Pflanzen zupft man jeweils nur einzelne Teile, damit das Weiterwachsen und die Vermehrung gewährleistet ist. Da die Pflanzen in der freien Natur häufig von Insekten und Wildtieren besucht werden, haften oft Eiablagen, Schmutz oder Blütenstaub an ihnen, besonders an behaarten Blättern. Deshalb wäscht man das Sammelgut nach der Ernte sofort gründlich und wässert es nachher 1–2 Stunden in Essig- oder Salzwasser. In dieser Jahreszeit blühen folgende Wildsalate:

Das Scharbockskraut

Die kleine, gelbblühende Pflanze gehört in die Familie der Hahnenfussgewächse. Schon bald nach der Schneeschmelze und einigen warmen Sonnentagen bildet sie mit ihren eiförmig-rundlichen, saftiggrünen und glänzenden Blättchen ganze Teppiche. Die vor der Blüte gesammelten Blättchen sind als vitamin-C-reiche Beilage zu Frühjahrsgerichten schon seit langem bekannt. Daraus entstand auch der Name Scharbock (Skorbut-Kraut), weil die Pflanze gegen den berüchtigten Skorbut, die Vitamin-C-Mangelkrankheit der Seefahrer verwendet wurde. Verwendet werden ausschliesslich die jungen Blätter. Sie werden roh den Frühlingsalaten zugesetzt.

Bärlauch

Auf feuchten Waldböden finden wir im Frühling den Bärlauch in dichten Teppichen. Am knoblauchähnlichen Geruch lassen sich seine Blätter leicht von den ähnlich aussehenden, giftigen Blättern des Maiglöckchens unterscheiden. Bärlauch gilt als Frühjahrskraut Nummer eins. Seine Blätter sind als Heilpflanze, als Gewürz und als Frühjahrsgemüse gleichermaßen beliebt. Seine mit dem Knoblauch verwandten, aber feiner schmeckenden Wirkstoffe regen den Stoffwechsel an und wirken günstig bei hohem Blutdruck. Die vor der Blüte gesammelten, feingehackten Blätter werden als Würze für Salate, Spinat oder Braten verwendet oder mit Quark vermengt als Brotaufstrich eingesetzt. Man kann sie auch in Gemüse mitkochen.

Löwenzahn

Löwenzahn wächst millionenfach und kann deshalb mit gutem Gewissen gesammelt werden. Kaum jemand, der diese gelben Blütenköpchen nicht kennt. Wer trotzdem noch zweifelt, findet im weissen Milchsaft des Stengels ein typisches Merkmal. Die jungen Löwenzahnblätter enthalten reichlich Vitamin C. In der Pflanzenheilkunde wird die Löwenzahnwurzel geschätzt wegen ihrer gallenflussfördernden und harntreibenden Wirkung. Die jungen Blätter eignen sich ausgezeichnet zu stoffwechselanregenden Frühjahrskur, sofern sie auf ungedüngten Wiesen gesammelt wurden. Sie werden roh und feingeschnitten Salaten zugesetzt, denen sie ein angenehmes, appetitförderndes Bitter-



Foto: SINUS

aroma geben. Wer dies nicht schätzt, kann die Bitterwirkung abschwächen durch wässern der Löwenzahnblätter (ca. 1–2 Stunden). Löwenzahnblätter können auch im Spinat mitgekocht werden.

Huflattich

Die goldgelben Huflattichblüten wachsen zu tausenden in Kiesgruben, an lehmigen Stellen und Wegrändern. Sie werden hauptsächlich getrocknet als Hustentee verwendet. Huflattichblüten und Knospen können aber auch als Zugabe zu Suppen und Salaten eingesetzt werden. Die Huflattichblätter erscheinen erst nach den Blüten. Sie werden etwa handtellergröss. Ihre Oberseite ist leuchtend saftiggrün. Die Unterseite ist von einem filzigen, weissen Flaum überzogen. Bis etwa Ende Mai können die noch weichhaarigen Blätter gepflückt werden. Man kann sie weichkochen wie Spinat oder dem Spinat zusetzen. Auf langen Wanderungen verwendet man frisch zerquetschte Huflattichblätter als Umschlag gegen schmerzende Füsse.

Lungenkraut

Das Lungenkraut fühlt sich auf besonntem Waldboden besonders wohl. Es bildet eine hübsche Traube kleiner Blüten, teils roten, teils blauen. Nach der Bestäubung wechseln sie ihre Farbe noch einmal und werden violett. Das Lungenkraut gehört zu den Heilpflanzen. Es enthält Schleimstoffe und Kieselsäure. Gesammelt werden die Blättchen der Grundrosette vor der Blütezeit. Sie schmecken leicht würzig und sind gut geeignet als Beigabe zu Suppen und Salaten.